

# LAWN TENNIS

Cap. Antônio Carlos L. Carneiro —  
Inst. da EsEFE

2º Ten. Paulo Koeller — Bicampeão de tênis das Forças Armadas

O contraste entre a beleza e a difícil técnica do tênis, começa a ganhar adeptos no Brasil inteiro, notadamente nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais, onde este desporto tem alcançado maior desenvolvimento e apelo. A nossa estrutura tenista está montada principalmente nos Clubes, particularmente naqueles em que o Tênis é a atividade fim de recreação dos associados. Nota-se, porém, que a longo prazo, teremos uma renovação no Tênis competitivo que possuímos, onde Thomas Kock e Edson Mandarino, até o presente, são as figuras que nos representam na maior competição deste Desporto, A **Copa Davis**.

O aparecimento em Brasília da Academia de Tênis "Mandarino Raquet Camp", trará muito benefício ao desporto, pois, nas suas modernas instalações já funcionam cursos de Iniciação e Especialização para professores de Tênis.

As quadras feitas do tradicional saibro e pó de tijolo, vêm sofrendo sofisticadas modificações e já temos as feitas de Tennistast e o Tapete Tênis, a par das sofisticadas raquetes em madeira, alumínio e fibra de vidro, que tornam o Tênis um desporto de evolução crescente.

## TÉCNICAS DE GOLPES E AS SUAS UTILIZAÇÕES

São sete os golpes usados em Tênis, os quais compreendem:

O saque, o **drive**, o voleio, o **smash**, o **lob**, o bate-pronto e a deixada.

Destes, os quatro primeiros são os mais importantes, pois, são eles os mais utilizados em uma partida.

O **lob**, o bate-pronto e a deixada não deixam de ter importância, pois se eles não são utilizados em maior número em um jogo, são golpes que, em determinadas circunstâncias, são de grande valor.

Não devemos esquecer de mencionar as empunhaduras de uma raquete, pois elas são de importância capital para o sucesso de um golpe.

A seguir descreveremos as empunhaduras ou **grips** e os golpes com suas técnicas e suas utilizações.

## EMPUNHADURAS OU GRIPS

São três as empunhaduras mais utilizadas em um jogo de Tênis.

1. Para o **drive**, deve-se pegar a raquete como se fôssemos dar a mão a um amigo. O punho deverá estar confortável e a raquete ficará mais ou menos em linha com o braço, o que dará solidez no momento de contacto da raquete com a bola.

2. Para o golpe de esquerda deve-se girar a mão 1/4 de círculo aproximadamente e colocar o polegar ao longo do punho da raquete.

3. A empunhadura para o saque será a intermediária entre o **grip** de direita e o de esquerda.

## GOLPES

— Descreveremos a seguir os sete golpes com suas técnicas e utilizações:

### 1. SAQUE

É com o saque que se inicia um jogo de Tênis e o seu objetivo é que a bola bata dentro do retângulo de saque, do lado contrário da rede, isto é, do lado do adversário.

Como já foi dito anteriormente, a empunhadura para o saque é a intermediária entre o da direita e o da esquerda. Os pés devem estar colocados atrás da linha de fundo, sendo que o esquerdo um pouco à frente do direito; os pés deverão estar separados para que se mantenha um perfeito equilíbrio do corpo.

Atira-se a bola por cima sobre a cabeça na direção do ombro esquerdo, o olhar deve manter-se fixo na bola e esta deve ser tocada, imediatamente após iniciada a sua descida.

A raquete deve ser levantada para trás, pelo ombro direito e o apoio do corpo estará no pé esquerdo.

O movimento será para a frente, único e contínuo e sua trajetória passará pelo pé esquerdo.

O punho deverá estar ligeiramente flexível.

As variações de velocidade e colocação são elementos também importantes para o bom êxito do saque.

O saque descrito acima é o **slice** ou **cortado**, existe ainda o **chapado** e o **american twist**. O **slice** é o mais usado porque é o que melhor se adapta a jogadores de qualquer altura.



FIG. 1  
Empunhadura para drive de direita



Fig. 2  
Empunhadura para drive de esquerda

### Tipos de saque



FIGURA 3

## 2. DRIVE

Temos o **drive** de direita o **drive** de esquerda

### Drive de Direita:

O golpe de direita é a base do jogo de Tênis e invariavelmente os primeiros esforços de um principiante para bater a bola são com a direita.

#### Técnica

Ao se aproximar da bola leve a raquete atrás do seu corpo, coloque o pé esquerdo à frente do direito, flexionando ligeiramente a perna esquerda, fazendo com que o corpo fique de lado para a rede e afastado da bola.

O peso do corpo será feito no pé esquerdo, imediatamente antes ou no momento em que seja golpeada a bola. Os olhos deverão estar fixos na bola até o momento do impacto, movimentando a cabeça da raquete ao redor do corpo, de modo que a face plana encontre a bola e com o pulso fixo e uma empunhadura firme, golpee diretamente em linha com a trajetória da bola, continuando o movimento até que a cabeça da raquete tenha ido de um lado a outro do seu corpo e termine à sua esquerda com a face oposta virada para a quadra adversária.

Nunca se deve dar um **drive** sem completar todo o seu movimento; isto se aplica tanto nos golpes vagarosos e fáceis, como nos mais violentos.

### Drive de Esquerda

A mudança de empunhadura da raquete para este golpe já foi explicada anteriormente, no capítulo de empunhadura.

A posição do corpo é a inversa adotada para o golpe de direita. O pé direito fica na frente e o esquerdo bem para trás. Os pés devem estar mais separados que para o golpe de direita.

Nos demais pontos, os princípios do **drive** de direita devem ser seguidos exatamente. É preferível no entanto, bater na bola um pouco mais à frente, na altura da perna direita, evitando assim que o golpe saia contraído.

A raquete é levada bem para trás, com a ajuda da outra mão e com antecedência do golpe.

É imprescindível que o punho esteja fixo no momento do impacto da bola.

A mão esquerda deverá ficar atrás do corpo, ajudando assim a aumentar o equilíbrio.

É importante acrescentar que tanto os golpes de direita e esquerda devem ser utilizados indiferentemente e não é aconselhável preferirmos um golpe do outro, pois se isso acontecer, iremos deixar um grande espaço vazio na quadra.

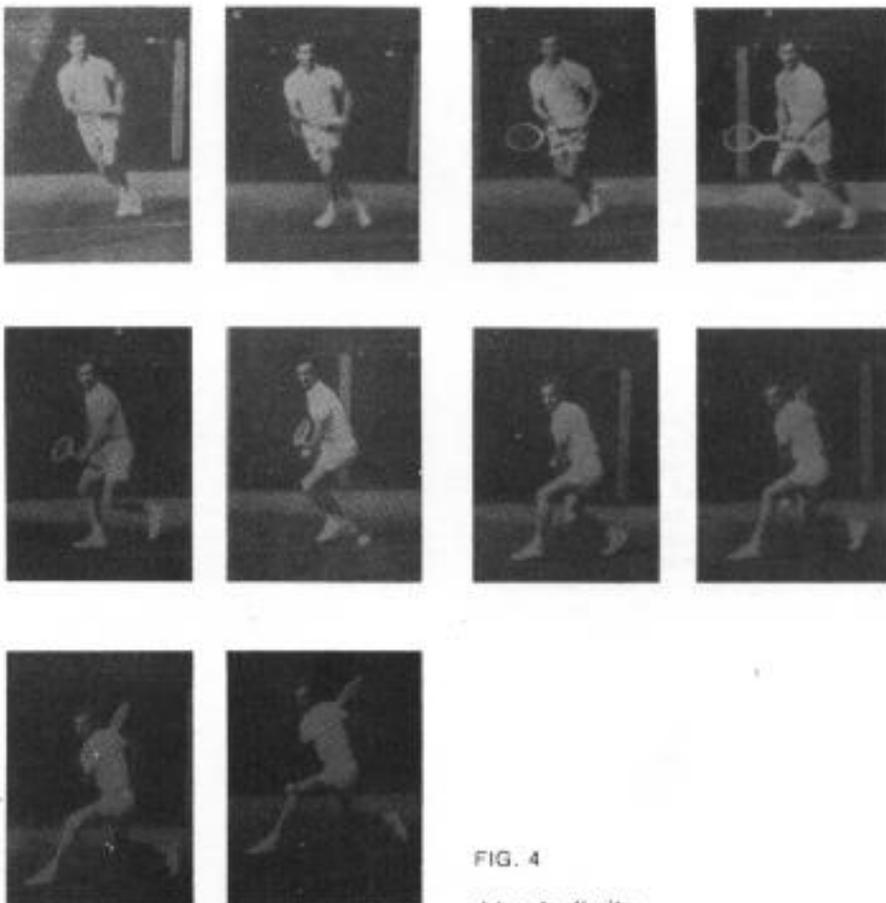


FIG. 4

*drive de direita*

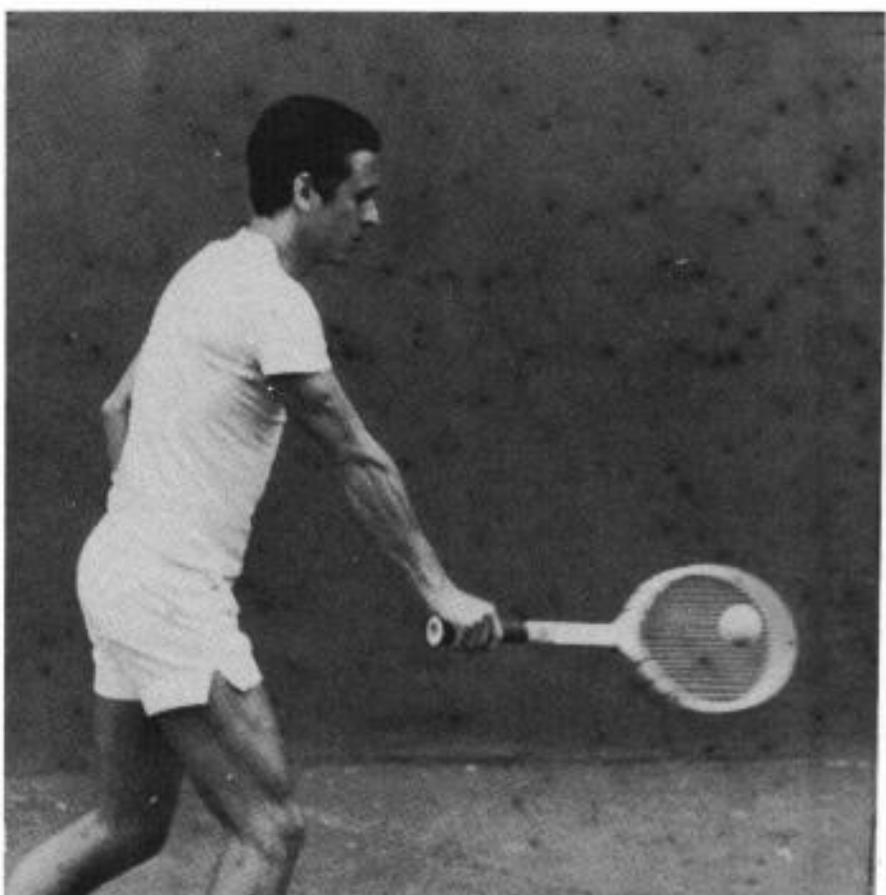


FIG. 5 *Drive de esquerda*

### 3. VOLEIO:

A empunhadura poderá ser a do **drive** ou a do saque.

As regras para a colocação dos pés são as mesmas que para o **drive**.

Quando não houver tempo para a colocação dos pés, deve-se pelo menos procurar colocar o ombro esquerdo para a frente no voleio de direita e o ombro direito à frente no voleio de esquerda.

O punho deve manter-se duro, rígido e a cabeça da raquete voltada para cima.

Quanto mais baixa a bola que se tenha que voar, mais se deve flexionar os joelhos, pois, em todos os voleios, a cabeça da raquete no momento do impacto, deve estar acima do pulso. Não se deve bater forte num voleio com a raquete abaixo do nível da rede e sim contentar-se em deixar a raquete dar o ângulo necessário e obter a força pelo peso da bola do adversário.

O voleio, como o saque e o **smash** é um golpe em que a bola não é tocada no solo no momento da execução.

### 4. SMASH

É um golpe onde a força bruta e a potência dão excelentes resultados, não esquecendo que em determinadas circunstâncias o **smash** poderá ser apenas colocado, mas na maioria das vezes, a força é predominante.

O **smash** é realizado da mesma maneira que o saque, sendo no entanto de execução mais difícil, devido a não se poder escolher a posição como naquele golpe e sim em contentar-se a bater na bola, tal qual ela venha.

Como no saque, o corpo deve estar de preferência deitado para a rede, estando o ombro direito e o corpo, voltados ligeiramente para trás.

### 5. LOB:

É um golpe que não é realizado com tanta freqüência, mas de grande importância em determinados momentos de uma partida. É geralmente um golpe de defesa, quando não existe grandes possibilidades de ultrapassar o adversário, quando este ficar muito próximo à rede, em bolas que passem à pequena altura da rede, através de **drives**, tanto de direita quanto de esquerda. O **lob** poderá ser também de ataque, surpreendendo o adversário em algumas ocasiões.

São três os tipos de Lobs

1. Lob de efeito contrário (Defesa)
2. Lob sem efeito (Defesa)
3. Lob de Top Spin (Ataque)

FIG. 6 - Voleio de direita



FIG. 7 - Voleio de esquerda



#### Lob de efeito contrário

É executado com uma inclinação dada na raquete, atirando a bola para cima. Pode-se dar um pequeno movimento de pulso.

#### Lob sem efeito

É o mais fácil de se dar, contudo sem ter a mesma eficiência dos outros **lobs**. Para golpear a bola, colocamos apenas a face plana da raquete sob a bola e a dirigimos para o alto.

FIG. 8 Smash



#### Lob com Top Spin

Dos **lobs**, este é o mais fácil de ser usado com êxito, mas se for bem executado, é o de maior eficiência, quando o adversário estiver muito próximo à rede. É um **lob** de ataque, mas principalmente de surpresa.

A cabeça da raquete deverá ficar abaixo da bola, golpeando com uma parte posterior com um movimento para cima bem acentuado, dobrando o pulso e dando-lhe uma forte rotação para frente.



FIG. 9 Lob

## 6. BATE PRONTO

É um golpe usado esporadicamente, poderemos passar até uma partida inteira sem executá-lo. Mas haverá situações em que não poderemos prescindir-lo, principalmente quando não estivermos bem colocados em posição na quadra e a velocidade da bola e o tempo de batida, não estiverem a nosso favor.

É a mesma empunhadura e movimento do **drive**, excetuando-se apenas o flexionamento dos joelhos que não deve ser bem proeminente. É necessário muito reflexo e rapidez de movimento e raciocínio para executá-lo com boa margem de acerto.

A margem de erro é muito alta e só devemos golpeá-lo quando não nos for possível outro golpe.

6

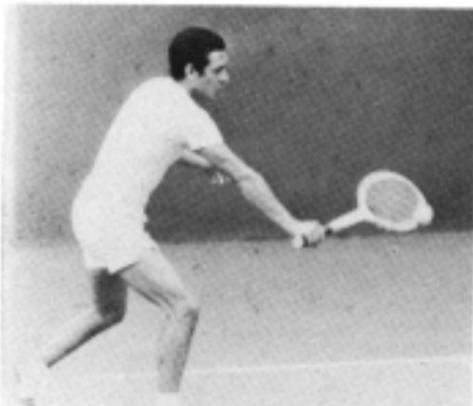
## 7. DEIXADA

É um dos golpes mais sofisticados do Tênis, sendo executado com a raquete inclinada para trás, com uma posição entre o **drive** e o **lob**. Nesse golpe é importante a flexibilidade do pulso.



FIG. 10 *Bate pronto*

FIG. 11 *Deixada*



Como o bate pronto, é também uma jogada de grande risco, que requer muita habilidade de quem a utiliza. Pode ser usada taticamente como também para finalizar o ponto. Taticamente ela poderá ser executada em determinadas ocasiões com a finalidade de trazer o adversário próximo à rede na tentativa de ultrapassá-lo, geralmente quando estamos diante de um adversário tipicamente fundo de quadra.

Para finalizarmos o ponto, nós utilizamos a deixada, jogando a bola próximo à rede, quando conseguimos manter o adversário afastado da mesma.

Como mencionamos anteriormente, é um golpe de certo risco e normalmente não é usado com muita frequência, exceto quando taticamente nos favoreça.

A deixada é um golpe recomendado quando o jogo for realizado em pisos rápidos, como o cimento e a madeira, pois o pulo da bola será muito alto, favorecendo que o adversário chegue facilmente na bola.

## BIBLIOGRAFIAS:

- 1) OSÓRIO ALVARO — TÊNIS
- 2) TILDEN T. WILLIAN — TÊNIS